© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment commencer un arrêt cannabis

Par Profil supprimé Posté le 06/02/2022 à 15h17

Bonjour,

Je souhaiterais avoir des conseils pour arrêter le cannabis définitivement, sachant que je suis fumeuse depuis l'âge de 25 ans et ayant 45 ans aujourd'hui je voudrais passer à autre chose.
Mais comment pour que ça se passe le mieux possible..
Merci pour vos retours

6 réponses

Moderateur - 08/02/2022 à 09h53

Bonjour Rossy,

Déjà merci pour accepter de venir en parler ici

Vous êtes en train de prendre une décision importante et c'est déjà un énorme pas en avant. Votre arrêt sera plus facile si vous faites cela avec méthode, si vous vous posez quelques questions au préalable, si vous mettez en place les "bonnes" choses pour vous, qui vous permettront de tenir.

Ici sur ce site plusieurs personnes ont déjà témoigné, avec recul, de comment ils ont fait. Je vous invite à parcourir les forums mais je mettrais l'accent notamment sur ces témoignages :

https://www.drogues-info-service....ter-le-cannabis-ce-qu-il-faut-savoir

https://www.drogues-info-service....-arreter-le-cannabis-et-la-cigarette

Mais aussi vous pouvez préparer votre arrêt et trouver des conseils dans le guide d'aide à l'arrêt du cannabis : https://www.drogues-info-service....s/Guide-d-aide-a-l-arret-du-cannabis

Vous pouvez également vous appuyer sur ce forum pour tenir le journal de votre arrêt. Cela permettra aux autres fumeurs et ex-fumeurs qui consultent ce site de réagir et de vous donner des conseils. De votre côté cela vous permettra d'extérioriser et de rationaliser ce qui se passe, vos difficultés et vos réussites. Cela vous aidera.

Vous pouvez aussi vous adresser à des professionnels des addictions pour être aidée dans votre arrêt. Prenez contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) dont les

consultations sont gratuites. Nos écoutants peuvent vous donner des adresses et discuter de votre arrêt avec vous. Vous pouvez les contacter par chat ou par la ligne téléphonique : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).
Pour trouver les coordonnées d'un CSAPA nous avons aussi un annuaire régulièrement mis à jour : https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

En espérant que toutes ces informations puissent vous être utiles et que vous pourrez venir nous raconter comment cela se passe pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 08/02/2022 à 15h53

Bonjour Rossy,
moi même étant fumeuse depuis l'âge de 17 ans j'en ai bientôt 26. Je fumais plusieurs joints par jour ; j'ai déjà arrêté l'année dernière pendant quelques mois ça n'a pas été facile c'était meme très difficile entre les cauchemars les sueurs nocturnes l'anxiété et l'irritabilité je m'énervait pour rien du tout c'était horrible... J'ai même perdu l'appétit.
Et puis j'ai rechuté en fumant quelques taffe en soirée. GROSSE ERREUR de ma part ... Aujourd'hui je ne fume plus mais cela est difficile de changer ses habitudes surtout quand on fume depuis longtemps. Je vois la vie différemment je n'ai plus ce "voile" devant les yeux j'ai l'impression de renaître, cette sensation est très bizarre mais en vaut la peine. Quand on fume on s'enferme dans sa bulle on arrive plus à en sortir et peu de gens comprennent ce qu'on vit.
Je vous conseille de demander de l'aide si vous en avez besoin il ne faut pas avoir honte tout le monde fait des erreurs dans sa vie . Autre petit conseil, il faut relativiser, se dire que ce chapitre de votre vie est maintenant terminé et faire de la place pour votre nouvelle vie.
Soyez fort, ne restez pas seul, sortez, buvez beaucoup d'eau, occupez vous l'esprit et vous en tirerez que du bénéfice.
Je vous souhaite énormément de courage dans votre arrêt.

Olivier 54150 - 10/02/2022 à 12h02

Bonjour

Gros consommateurs pendant plus de dix ans j'ai j'en avais vraiment marre de ces joints toute la journée. (Pour compenser mon abstinence à l'alcool)
Quelques tentatives en vain, puis un jour, retrait de permis... 800€ d amende.
Pas cool sur le coup, mais quelle aubaine pour arrêter pour de bon.
Je suis allée voir mon médecin pour qu'il me prescrive un traitement de cheval et quelques semaines d'arrêt.
Et bien ça c'est pas trop mal passé.

Mon sevrage c'est fait en deux temps.
Un pour le thc et un pour le traitement.
En trois mois c'était réglé.

Mais l'erreur c'est que trois ans plus tard, dans un moment d'émotion intense, j'ai refumé, pensant maîtriser par la suite.
Mais non.

J'ai donc re arrêter et re re arrêter... de façon plus soft car consommation moindre à chaque reprises.
J'ai testé pas mal de substituts genre psychédélique en vain rien ne remplace le thc.

Méchante tendance à fumer plus de clopes bien sûr... Plus de trente par jour.
Là aussi j'avais prévu d'arrêter... Plus tard...

Seulement, courant janvier, je me suis mis à cracher du sang. Panique à bord.
Rien de grave d'après une belle batterie d'examens, ouf.
Du coup je ne fume plus depuis presque un mois. Et plus de thc depuis deux mois environ.

Je trouvais un peu dingue ceux qui arrêtaient le thc et la clope en même temps.
Finalement je pense maintenant que c'est la meilleure des solutions.
Les patchs sont remboursés, les clopes électronique on super évoluer, ça peut se faire sans trop de souffrance à mon grand étonnement.

Mes craving sont encore présent, mais plus vers le thc que la clope. Je sais qu'avec le temps, quelques mois encore, ça va passer.
Le temps que le vie se réorganise.
Les addictions modifies la perception du temps. C'est donc aidant de planifier, lister et fonctionné avec des objectifs.

Là où il ne faut pas douter lorsqu'on arrête ces cochonneries, c'est que c'est le bon choix.

Pour moi, alcool, tabac, thc est
ce qui à pu me soutenir, m'aider un moment, et ne l'est plus aujourd'hui. C'est comme ça, chaque chose en son temps.

Nell96 l'explique bien, le voile qui se lève en arrêtant le thc et souvent impressionnant, plein de bonnes surprises.
Ça vaut le coup.

Deux livres sympas que j'ai lu ressèment sur les addictions :

-"60 conseils pour en finir avec les additions" de Guillaume Rodriguez.
-et "l'amour est une drogue douce en général" de Michel Reynaud.

Deux styles tout à fait différent.

Bon courage et bravo.
Oliv

Olivier 54150 - 14/02/2022 à 02h24

Coucou.
Petite découverte récente pour moi , l'hypnose (youtube) j'ai bien aimé et vais en user et abuser :

Profil supprimé - 23/02/2022 à 19h50

Bonjour,

Je souhaiterais savoir si des personnes ont réussi à arrêter le cannabis juste en diminuant petit à petit les quantités pour finir par arrêter.
J'aimerais essayer cette méthode qu'en pensez vous ?

Merci de vos réponses

Pepite - 24/02/2022 à 08h45

Bonjour Rossy,

Je vais transposer votre idée de sevrage avec celui du tabac. Vous diminuez progressivement en maintenant une nouvelle règle de conso pour chaque pallier.

Mais voilà, les difficultés de l'existence sont inévitables. Comment allez-vous les aborder ?
Les fêtes entre amis qui fument. Comment allez vous les vivre ?

Néanmoins c'est peut-être le sevrage idéal pour vous. Pourquoi pas ?

Émane t'il de la peur des effets (éventuels) secondaires ou d'une réelle motivation ?

A mon sens vous avez des réponses à apporter a votre histoire de consommateur de cannabis. C'est la priorité.

C'était la solution à quelles difficultés ?

Enfin, envisagez-vous de prendre des options d'accompagnement et de soutien pour favoriser cette belle sortie ?

Pépite